
К СТОЛУ
ПРИГЛАШАЕТ
ЛЕТО

К СТОЛУ ПРИГЛАШАЕТ ЛЕТО

(100 рецептов щедрого лета)

— Салаты на любой вкус.

— Приготовим суп.

— А на второе у нас...

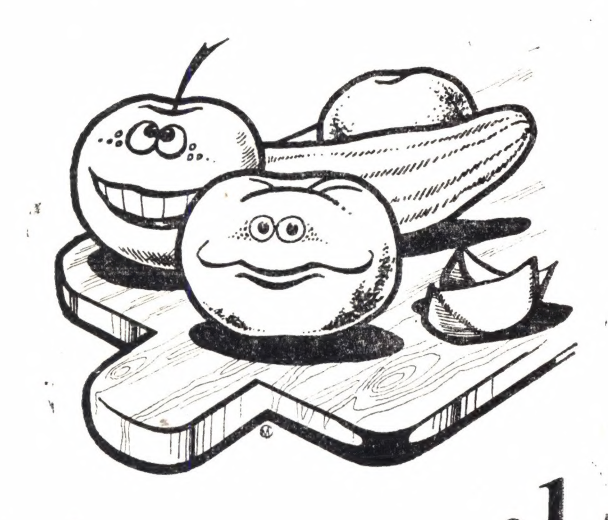
— Заготовки впрок.

Лето приятным образом меняет наше меню: в нем появляются свежие овощи, фрукты, ягоды. Попробуйте в эти месяцы отказаться от «тяжелых» зимних блюд. Постарайтесь, чтобы на вашем столе была в основном растительная пища. Ведь ваш организм так соскучился по всему тому, что растет на ваших грядках!

Летние месяцы подарят вам чувство легкости, оздоровят ваш организм, многим помогут похудеть.

Надеемся, что рецепты щедрого лета помогут вам в этом.

САЛАТЫ на любой вкус



1

Салаты на любой вкус

ИЗ МОРКОВИ С ХРЕНОМ. Морковь очистите и натрите на крупной терке. Яблоко нарежьте мелкими кубиками. Лук и хрен натрите на мелкой терке. Все смешайте, заправьте майонезом или сметанным соусом.

САЛАТ «АССОРТИ». Сырые морковь и свеклу очистить и натереть на мелкой терке. Разделить белки и желтки вареных яиц и порубить ножом. Порезать зеленый лук и зелень петрушки. Понадобятся любые рыбные консервы в масле.

Теперь все осталось уложить на тарелку: в середину — измельченную рыбу, а по краям небольшими горками — морковь, свеклу, желтки, белки, лук, петрушку. Сверху полить каждую горку майонезом, в который можно добавить хрен. Непосредственно перед употреблением салат перемешать.

САЛАТ С КРАПИВОЙ. Молодую крапиву на 1 час погрузить в холодную воду, после чего тщательно вымыть, мелко порубить, соединить с вареной, нарезанной тонкими ломтиками свеклой и толченым чесноком. Затем заправить майонезом. Посолить по вкусу.

Продукты: 1 стакан мелко нарубленной крапивы, небольшая свекла, два зубчика чеснока, майонез.

ВЕСЕННИЙ САЛАТ. Отваренный «в мундире» и очищенный картофель, свежие огурцы, редис, салат и зеленый лук тонко нарезать и смешать с консервированным горошком. Заправить сметаной пополам с майонезом, посолить и поперчить.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ И СЕЛЬДЕРЕЕМ. Капусту (300 г) тонко нашинковать, посолить и перетереть руками так, чтобы она дала сок. Очищенное яблоко и сельдерей (75 г) нарезать соломкой. Заправить уксусом, подсолнечным маслом и сахаром.

САЛАТ ПО-КОВБОЙСКИ. Свежие помидоры обдать кипятком, снять кожицу. Помидоры, репчатый лук, вареный картофель, яйца нарезать тонкими кружочками. Сельдерей нашинковать соломкой. Заправить салатной заправкой.

ПРОПОРЦИЯ: два помидора, две картофелины, небольшая луковица, три яйца, 100 г сельдерея.

КАК ПРИГОТОВИТЬ САЛАТНУЮ ЗАПРАВКУ?

125 г растительного масла, 125 г 3-процентного уксуса, 15 г соли, 10 г сахарного песка, молотый перец по вкусу и горчица на кончике ножа. Все помещают в бутылку, закрывают пробкой и взбалтывают до тех пор, пока содержимое не превратится в однородную массу. Потом заправку охлаждают.

САЛАТ «МЕЛЬНИЧНЫЙ». Свежие помидоры и огурцы нарезать тонкими кружочками, репчатый лук — кольцами. Лук с разделочной доски не убираем. Посыпаем его солью, польем чуть растительным маслом и потрем руками. Таким образом приготовленный лук будет мягким и не особо горьким. Сладкий стручковый перец нашинковать соломкой. Все смешать, прибавив мелко нарезанную зелень петрушки и укропа. Залить салатной заправкой.

САЛАТ ИЗ ПЕРЦА. Сладкий стручковый перец запекаем со всех сторон на сковороде, перекладываем

в кастрюлю с крышкой, даем постоять 15 минут. Затем удаляем кожицу, черенки и сердцевину. Укладываем на блюдо, сверху засыпаем измельченным чесноком с солью, заливаем растительным маслом с уксусом, ставим на полчаса в холодильник. Перед подачей посыпаем зеленью.

САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК. Натереть морковь на мелкой терке, нарезать яблоки соломкой, добавить распаренный изюм. Заправить сметаной.

ИКРА ИЗ СВЕКЛЫ. Очищенную вареную свеклу пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный пассерованный репчатый лук, заправить растительным маслом, сахаром, солью, разведенной лимонной кислотой, помешивая, тушить в кастрюле 10-15 минут.

На 500 г свеклы: 3 столовые ложки растительного масла, одна чайная ложка сахара, 3 головки репчатого лука, зелень укропа, петрушки, соль, лимонная кислота — по вкусу.

КРОВЕОЧИСТИТЕЛЬНЫЙ САЛАТ СЫРОЕДОВ. Натертые на крупной терке свекла, морковь, нарубленная свежая капуста в равных долях. Заправка: растительное масло, мед, кислый сок (апельсиновый, лимонный, грейпфрутовый или натертое кислое яблоко).

САЛАТ «ИНДИЙСКИЙ». Свежую капусту нашинкуйте тонко, но не мелко. Помните капусту с солью, потом добавьте пару мелко нарезанных яблок и натертую на мелкой терке половинку свеклы — для цвета. Если есть, можно положить немного зеленого горошка и заправить майонезом со сметаной или одним майонезом.

САЛАТ «ЗАКУСОЧНЫЙ». Его можно приготовить из сырой свеклы или моркови, натерев их на средней терке и добавив по вкусу тертый чеснок, красный перец, замоченный изюм. Заправить майонезом, а морковь можно и сметаной.

МОРКОВЬ С КУРАГОЙ. Сырую морковь натрите на мелкой терке, распаренную курагу проверните через мясорубку, добавьте натертое на терке яблоко или лимон (можно то и другое), приправьте немного сметаной.

РЕДЬКА С МОРКОВЬЮ. Очищенную редьку с морковью натрите на крупной терке, добавьте соль, сахар, красный перец и заправьте сметаной.

САЛАТ «ПРОСТЕЙШИЙ». Листья салата переберите, вымойте, дайте стечь воде, порежьте. Добавьте уксуса, сахара, соли и майонеза наполовину со сметаной.

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНЫХ БАКЛАЖАНОВ. Баклажаны испеките в духовке, очистите от кожицы, нарежьте по длине на 6-8 полосок, посолите, поперчите, полейте уксусом и маслом, посыпьте мелко нарезанной петрушкой.

ГОРЯЧИЙ САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК. Отварную свеклу (800 г) и яблоки (200 г) очистить от кожуры и натереть на овощной терке, обжарить в растопленном маргарине (50 г), добавить по вкусу соль и сахар, подлить сметану (3/4 стакана), все перемешать. Подавать к столу с печеным картофелем, рыбными или мясными котлетами.

САЛАТ ИЗ КАБАЧКОВ СЛАДКИЙ. К кабачкам, крупно нашинкованным на терке, добавить крупно наструганное на терке большое яблоко, мелко нарезанный

маринованный (или соленый) огурец, мелко нарезанную луковицу, зелень укропа. Все хорошо перемешать. Посыпать сахаром. Добавить немного майонеза.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ. Сварить цветную капусту, но так, чтобы она получилась не очень мягкой. Разобрать на соцветия, залить растительным маслом, добавить уксус, соль, сахар, мелкий перец, сверху посыпать мелко нарубленными крутыми яйцами и зеленым луком.

СЛАДКИЙ САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ЯБЛОК. Помидоры и освобожденные от сердцевины и кожи яблоки нарезать, заправить сметаной, смешанной с сахаром и майонезом. Посыпать рубленым укропом.

ПЕСТРЫЙ САЛАТ С СЫРЫМ СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ. Сладкий перец нарезать полосками, смешать с кубиками свежего огурца, нашинкованной белокочанной капустой, нарезанными кружочками помидорами, отварным рассыпчатым рисом, нарезанной колбасой. Положить мелко нарубленный репчатый лук, посолить, добавить зелень, горчицу, заправить майонезом.

На 3 сладких перца — 1 свежий огурец, 1/4 небольшого кочана капусты, 1 помидор, 1/3 стакана риса отварного, 1 стакан воды для варки риса, 100 г колбасы, 1 головка репчатого лука, 1 десертная ложка горчицы.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И ЯБЛОК СО СМЕТАНОЙ. Свежие яблоки, изюм и печеную очищенную свеклу нашинковать,посыпать сахаром, слегка посолить, сбрызнуть лимонным соком, добавить половину положенной по рецептуре сметаны, перемешать, уложить в салатник и полить оставшейся сметаной.

На 1-2 свеклы — 1-2 яблока, 1 столовая ложка изюма, 1 ч. ложка сахара, 3 столовые ложки сметаны.

САЛАТ ИЗ СЫРОЙ МОРКОВИ С МЕДОМ И ОРЕХАМИ. Очищенную морковь натереть на мелкой терке, полить растопленным и остывшим медом, перемешать и посыпать мелко рубленными грецкими орехами (или арахисом).

На 1 морковь — 2 ст. ложки меда, 1 ст. ложка очищенных орехов.

САЛАТ АССОРТИ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ. Свежие овощи вымыть, очистить, нарезать тонкими ломтиками, морковь, капусту — соломкой, посолить, заправить сметаной или майонезом.

Морковь — 25 г, репа — 25 г, сельдерей — 15 г, помидоры — 30 г, огурцы — 30 г, капуста — 25 г, сметана или майонез — 50 г, зелень.

САЛАТ ИЗ РЕДИСКИ СО СМЕТАНОЙ И ЖЕЛТКОМ. Редиску очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками. Желток сваренного вкрутую яйца растереть в миске, добавив сметану и соль. После этого положить редиску, добавить тонко нарезанный белок яйца и перемешать, сверху посыпать измельченной зеленью.

САЛАТ ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ, СВЕЖИХ ОГУРЦОВ И ПОМИДОРОВ. Вымытую и разделенную на соцветия цветную капусту опустить в кипящую подсоленную воду и варить до мягкости (но не переваривать). Свежие огурцы очистить от кожицы, а помидоры от плодоножек. Нарезать ломтиками. Нашинковать зеленый лук. Смешать овощи и заправить их сахаром, солью и смесью майонеза со сметаной.

На 500 г цветной капусты — по 200 г огурцов и помидоров, один небольшой пучок зеленого лука.

САЛАТ ОСВЕЖАЮЩИЙ С РЕДЬКОЙ. Редьку, морковь, яблоко натереть на мелкой терке, перемешать, добавить измельченный чеснок и лимонную цедру. Сок лимона выжать в салат, вновь перемешать, чуть-чуть подсолить.

На 1 редьку — 1 средняя морковь, 1 яблоко, 3-4 зубчика чеснока, 1/4 лимона.

САЛАТ ИЗ БАКЛАЖАНОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ. Баклажаны очистить от кожицы, нарезать ломтями и слегка потушить на сковороде, опустив в разогретое растительное масло. Репчатый лук нарезать кубиками, опустить в тушеные баклажаны и тут же вынуть все, охладить, смешать с горошком, мелко нарезанным яблоком и яйцами, нарезанными кубиками, приправить солью и сахаром по вкусу. Залить соусом, приготовленным из майонеза со сметаной, готовой горчицей и чесноком.

На 300 г баклажанов — 150 г репчатого лука, 100 г консервированного горошка, 2 яйца, 1 яблоко, 2 дольки чеснока, 1/2 стакана сметаны.

САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И МОРКОВИ С ОРЕХАМИ. Яблоки очистить от кожицы и семян. Натереть на крупной терке. Нарезать тонкой соломкой морковь. Ядра грецких орехов ошпарить кипятком, снять оболочку и нарезать некрупными кусочками. Все смешать, посолить, заправить майонезом.

На 300 г яблок — 200 г моркови, 100 г ядер грецких орехов.

САЛАТ ОВОЩНОЙ «ГРИБОК». Вареные овощи (картофель, морковь), соленые огурцы нашинковать ломтиками, добавить зеленый горошек, зеленый лук, яйцо, заправить майонезом.

Уложить в салатник горкой, сверху украсить грибком из яйца, моркови, зелени.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Свежие огурцы, помидоры, редис не следует резать и солить заранее. Они теряют вкус, запах, быстро вянут.

Овощи для салата варят в кожуре.

Свеклу, морковь, репу, картофель следует варить отдельно.

Зеленые огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными в воду на три четверти хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.

Сваренные овощи нельзя оставлять в воде, где их отваривали: они становятся невкусными, водянистыми.

Кожицу с молодого картофеля легче очистить, если предварительно опустить его в холодную воду.

Картофель, сваренный «в мундире», легко очистить, если сразу после варки облить его холодной водой.

Чтобы свекла получилась сочной и вкусной, ее лучше отваривать, не очищая от кожуры и не срезая корешков. Для уменьшения контакта свеклы с кислородом воздуха посуда при варке свеклы должна быть закрыта.

При варке свеклу следует закладывать только в кипящую воду.

Чтобы свекла при варке не потеряла цвет, можно добавлять в бульон немного сахара, из расчета $^1/_2$ чайной ложки на 2 л воды.

Корень хрена лучше всего выбирать длиной 20-25 см и толщиной 2-3 см.

Хрен хорош как приправа к любым салатам из сырых овощей.

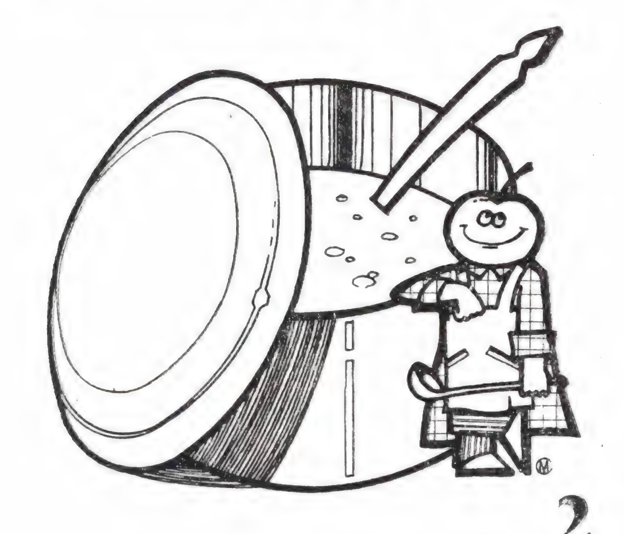
Салаты из редьки можно заправлять репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

Редьку во влажном песке можно сохранять в течение всей зимы.

Сырые корни петрушки для салата рекомендуется мелко натереть на терке.

Зеленый лук следует хранить непромытым. Однако для сохранения его в течение нескольких дней его нужно слегка сбрызнуть водой, уложить в полиэтиленовый мешочек и держать в холодильнике.

ПРИГОТОВИМ СУП



2

Приготовим суп

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ БОРЩ. Морковь, корень петрушки, лук и свеклу очистить, нашинковать соломкой, припустить до готовности в небольшом количестве воды, добавив масло и томат-пасту. В кастрюлю с кипящей водой положить нашинкованную соломкой капусту, варить 15 минут, затем соединить с припущенными овощами и довести до кипения. При подаче на стол в борщ положить сметану и рубленую зелень.
СУП-ПЮРЕ ТОМАТНЫЙ. Сначала приготовить соус из помидоров: нарезать и слегка отварить зрелые помидоры, затем полученную массу протереть через сито, добавить по вкусу чеснок, соль и стручковый перец. Развести соус в горячем бульоне до получения жидкой кашицы — суп готов.

ЩИ ЗЕЛЕНЫЕ С КАРТОФЕЛЕМ. Перебрать и промыть щавель и шпинат, припустить их отдельно, добавив в шпинат небольшое количество жидкости. Протереть зелень вместе с соком через сито. Нарезать лук и петрушку кубиками 5-6 мм и слегка поджарить на жире, за 2-3 минуты до готовности добавить нарезанный зеленый лук.

В кипящую воду положить картофель, нарезанный ломтиками, а через 15 минут протертую зелень, поджаренные овощи и варить щи 15-20 минут. Добавить специи и соль. Подавать с яйцом, сваренным вкрутую, сметаной и зеленью.

СУП ИЗ ПЕЧЕНОГО ПЕРЦА. Мелко порежьте две луковицы и поджарьте в растительном масле до мягкости и золотистого цвета. Добавьте очищенные и из-

мельченные помидоры (3-4 штуки) и тушите, пока смесь не загустеет. Предварительно испеките перец (полкило), очистите от семян, мелко нарежьте. Соедините с помидорами и луком, долив чуть больше поллитра кипятка, посолите по вкусу. Проварите 10-15 минут, снимите с плиты. Взбейте 2 яйца и заправьте суп, пока он горячий, чтобы он приобрел беловатый цвет. Этот суп можно подавать и горячим, и холодным.

ГРИБНОЙ СУП. Грибы промыть, нарезать, опустить в кипящую подсоленую воду и варить 30 минут. Столовую ложку муки разведите в чашке небольшим количеством воды и добавьте в суп, проварите еще 10 минут. Положите сливочное масло (40 г) и снимите с огня. Посыпьте петрушкой, а разлив по тарелкам, положите в каждую порцию поджаренные гренки.

ПОХЛЕБКА ИЗ ЩАВЕЛЯ. 500 г щавеля мелко нарезать, посолить, потушить в растительном масле. Добавьте к щавелю столовую ложку (с верхом) муки или манки. Затем добавьте необходимое количество воды и варите 10 минут. Эту похлебку подают холодной, посыпав перцем. Можете приготовить с рисом или картофелем.

ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СУП. В большую посуду положите масло, лук, нарезанный кружочками и нагревайте пока лук не станет мягким. Добавьте морковь, картошку, сельдерей, бульон и приправу. Закройте крышкой и готовьте минут 20. Затем положите помидор и бобы и готовьте еще 5 минут. И, наконец, положите горох, цветную капусту. Оставьте овощи на огне еще на 5 минут.

ОКРОШКА ПО-ВЯТСКИ. Натереть редьку, лучше белую. Нарезать холодный отварной картофель, смешать его с редькой и посолить. Оставить минут на 40, чтобы редька успела дать сок. Потом добавить холодный квас, разлить в тарелки и положить тертый хрен по вкусу.

СУП ВЕГЕТАРИАНСКИЙ (ЗАПРАВОЧНЫЙ) С КАБАЧКАМИ. Морковь и корень петрушки мелко нарезать и припустить в сметане; залить кипящей водой, положить нарезанную капусту, кабачки и картофель, варить 15 минут. Перед готовностью положить консервированный зеленый горошек, нарезанные ломтиками помидоры и шпинат, посолить. Добавить рубленую зелень. Заправить сметаной.

На 1 небольшой кабачок — 4 моркови, 4 петрушки, 1 л воды, 1 стакан сметаны, 4 картофелины, 1 стакан консервированного горошка, 2 помидора, 2 столовые ложки рубленного шпината.

ЛЕНИВЫЕ ЩИ. В кипящий бульон положить свежую, мелко шинкованную капусту и немного картофеля. Когда овощи сварятся, добавить поджаренную на масле муку и заправить сметаной.

ЩИ ГРИБНЫЕ. Свежую капусту нашинковать и потушить с маслом. Затем отварить грибы, морковь, картофель, корень петрушки и укроп в 1 л воды. При выкипании воду подливать. Когда грибы сварятся, добавить тушеную капусту и варить еще немного на медленном огне. Готовые щи заправить поджаренной с маслом мукой.

ЛУКОВЫЙ СУП С КАПУСТОЙ. Лук мелко порубить, обжарить на подсолнечном масле, залить водой, добавить кислую или свежую мелко нашинкованную ка-

пусту, нарезанную морковь, перец, лавровый лист, соль. Варить до готовности. Заправить мукой, поджаренной на растительном масле. Подать с зеленью укропа.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ. Коренья нарезать ломтиками или брусочками, репчатый лук нашинковать, добавить томат-пюре и все вместе спассеровать на жире. Картофель нарезать брусочками или кубиками. В кипящий бульон или воду положить коренья, довести до кипения, добавить картофель и варить 20 минут. В конце варки суп посолить. Перед подачей посыпать рубленой зеленью.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЩАВЕЛЕМ. Коренья нарезать кубиками, лук мелко нарезать и все вместе пассеровать с жиром. Картофель нарезать кубиками. Листики щавеля разрезать на 3-4 части. В кипящий бульон или воду положить пассерованные овощи, а когда бульон снова закипит, добавить картофель и варить 20 минут. За 5 минут до окончания варки положить листики щавеля и посолить. Подавать со сметаной и зеленью.

СУП-ПЮРЕ ТОМАТНО-ПЕРЛОВЫЙ. Зрелые помидоры отварить в кастрюле с водой и сливочным маслом. Когда помидоры станут мягкими, протереть через сито. Затем снова положить пюре в кастрюлю, добавить воду, растертые коренья, несколько горошин перца, отдельно отваренную перловую крупу, прокипятить и подавать, заправив сметаной.

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПОМИДОРАМИ. Картофель нарезанный дольками, варить 20 минут на медленном огне. Очищенные морковь, петрушку и репчатый лук нарезать в виде тонкой лапши и поджарить на сливочном масле с соком свежих помидоров. Поджаренные

овощи положить в кипящий картофельный суп. Добавить красные помидоры, нарезанные дольками. Дать прокипеть. Заправить солью и молотым перцем. Посыпать зеленью укропа и петрушки. Можно заправить суп сливочным маслом.

БОРЩ С БОТВОЙ СВЕКЛЫ. Коренья и лук нарезать ломтиками, черешки свеклы — мелкими кусочками и все вместе поджарить с маслом сливочным или маргарином. Свекольные листья разрезать на части. Нарезать ломтиками кабачки и картофель. В кипящую воду или овощной отвар положить поджаренные овощи, довести до кипения, добавить свекольные листья, картофель и варить 20 минут. За 10 минут до окончания варки положить нарезанные кабачки, свежие помидоры, соль и специи (лавровый лист, перец). Заправить борщ уксусом. Подавать со сметаной и зеленью.

СУП-ПЮРЕ МОРКОВНЫЙ С ОВОЩАМИ. Картофель, морковь, капусту очистить, промыть, залить 3 стаканами холодной воды и варить до мягкости. Отвар охладить, сваренные овощи протереть сквозь сито. Полученное пюре развести слитым отваром, добавить соль и еще раз прокипятить. Перед подачей на стол суп заправить маслом и сметаной.

БОРЩ НА ГРИБНОМ БУЛЬОНЕ. Сварить грибной бульон с кореньями (петрушкой, сельдереем, луком-пореем) и репчатым луком, процедить. Отварить свеклу, нарезать соломкой, сбрызнуть уксусом, перемешать и залить горячим бульоном. Заправить борщ солью и сахаром по вкусу, добавить нарезанные соломкой отваренные грибы, лавровый лист, 5-6 горошин перца,

поставить на огонь, довести до кипения. За 5 минут до конца варки заправить сметаной.

СУП ОВОЩНОЙ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ. Нарезать ломтиками картофель, морковь, корни петрушки и сельдерея. Очистить от кожицы и семян кабачок и нарезать его крупными кусками. Разделить на отдельные соцветия цветную капусту. Вынуть из стручков зерна зеленого горошка. Нарезать кусочками стручки зеленой фасоли. Подсоленую воду довести до кипения и опустить в нее овощи в такой последовательности: зеленый горошек и стручки фасоли, затем коренья, картофель и цветную капусту и в последнюю очередь кабачки.

Обжарить до светло-золотистого цвета муку в растительном масле, разбавить отваром и влить в суп. Варить до тех пор, пока овощи не станут мягкими. За 5-7 минут до окончания варки добавить соль и очищенные от кожицы помидоры (для этого их надо ошпарить кипятком). В готовое блюдо добавить сметану.

СУП ИЗ СВЕЖИХ ГРИБОВ С ОВОЩАМИ. Очистить, нарезать и промыть свежие грибы, залить их горячей водой и варить $1/2$ часа. Слегка обжарить на масле нарезанные кружочками морковь, петрушку, сельдерей: в конце жарения посыпать их измельченным зеленым луком. В кипящий грибной бульон добавить эти коренья и нарезанный брусочками картофель. За 10 минут до окончания варки опустить в суп нарезанные кусочками кабачки и помидоры, заправить солью.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

СЕКРЕТЫ ВКУСНОГО СУПА. Первый гласит, что продукты нужно класть только в кипящую воду. В хо-

лодной воде есть ферменты, вызывающие окисление витамина С и других веществ, и поэтому заливать овощи холодной водой — ошибка.

ВТОРОЙ секрет. Не кладите в кастрюлю все продукты сразу. Иначе одни из них успевают перевариться, а другие останутся сырыми. Последовательность такова: в начале положите свежую капусту, поварите 5-10 минут, потом картофель, пассерованные (прогретые с жиром) овощи — в самом конце варки.

ТРЕТИЙ. Пассеровать овощи и томаты лучше всего в посуде с толстым дном, помешивая деревянной лопаточкой, не давая зарумяниться.

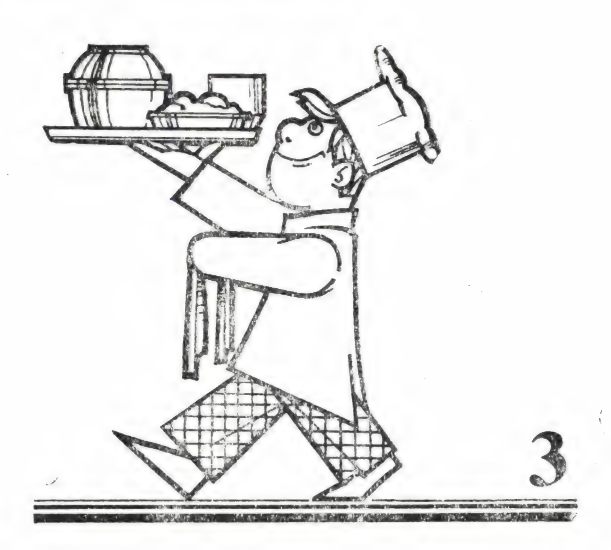
Морковь и томаты содержат каротины, из которых в организме образуется витамин А. Эти вещества красно-оранжевого цвета при пассеровании растворяются в жире, придавая супу красивую окраску. В таком виде они и усваиваются намного лучше.

ЧЕТВЕРТЫЙ секрет — «свекольный». Свеклу нужно тушить отдельно, с добавлением жира и уксуса, в небольшом количестве жидкости. Тут есть одна особенность: если уксус добавить прямо в борщ — можно сделать его чересчур кислым. Нужного вкуса достичь несложно, если постепенно добавлять свеклу, тушенную с уксусом.

ПЯТЫЙ. Пассерованные овощи, лавровый лист, перец горошком кладут в конце варки, чтобы при длительном кипении они не потеряли свой аромат.

ШЕСТОЙ. — «Гармония» в супе. Овощи нужно нарезать в соответствии с размером и формой остальных продуктов.

А НА ВТОРОЕ У НАС



3

А на второе у нас...

БАКЛАЖАНЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ РИСОМ. Отберите одинаковые по величине баклажаны. Отрежьте плодоножки и выньте сердцевину, посолите изнутри, отцедите, поджарьте. В этом же масле поджарьте мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей вместе с мякотью, вынутой из баклажанов. Добавьте рис (3 ст. ложки), еще немного поджарьте, добавьте мелко нарезанные помидоры и стакан воды. Когда рис набухнет, снимите смесь с огня, посолите, поперчите и посыпьте зеленью петрушки. Наполните смесью поджаренные баклажаны, положите на противень, дно которого уложено дольками помидоров. Запекайте в духовке до выпаривания жидкости. Это блюдо подается холодным.

КАПАМА ИЗ БАКЛАЖАНОВ. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите и дайте соку стечь. Чуть-чуть обжарьте, не доводя до золотистого цвета. То же проделайте с кабачками. Перец испеките, нарежьте крупными кусками, очистив от семян, дольками порежьте помидоры. Подготовленные овощи уложите пластами в неглубокую кастрюлю, пересыпая черным перцем, горошком, чесноком, лавровым листом. Мелко нарезанный лук обжарьте в масле, добавьте к нему муку, красный молотый перец и разбавьте $^1/_4$ стакана воды. Этот соус вылейте на уложенные в кастрюле овощи. Тушите в плотно закрытой кастрюле, на тихом огне до того, как выкипит жидкость. Это блюдо подается холодным.

КАПУСТНЫЕ КОТЛЕТЫ. Мелко нашинкуйте или натрите на крупной терке капусту, добавьте яйцо, сто-

ловую ложку манки, соль, перемешайте массу. Ложкой выкладывайте на сковороду с кипящим маслом, обжаривайте с двух сторон. Подавайте со сметаной.

КАПУСТНЫЕ КРОКЕТЫ. На 1 кочан капусты (1-1,2 кг) — 2 столовые ложки муки, 0,5 стакана молока, 1-2 яйца, 3-4 чайные ложки манной крупы, молотые сухари или мука для панировки, 40-50 г сливочного масла или маргарина, фритюр для жарения.

Очистите кочан от верхних листьев, нашинкуйте, припустите в молоке (молоко предварительно вскипятите, посолите и добавьте в него немного сливочного масла, чтобы не свернулось). Когда капуста станет мягкой, влейте в нее густой молочный соус и доведите до кипения. Охладите массу до 40 градусов, добавьте сырые яйца, всыпьте манную крупу, перемешайте. Разделайте массу на небольшие шарики (крокеты), обваляйте их сначала в муке, затем в сыром яйце, потом в молотых сухарях и обжарьте во фритюре. Подавая, полейте крокеты сметаной или оставшимся молочным соусом.

КАК ПРИГОТОВИТЬ МОЛОЧНЫЙ ГУСТОЙ СОУС (БЕШАМЕЛЬ)?

Понадобится около 2 стаканов молока, 30-40 г сливочного масла или маргарина, 2 столовые ложки муки, щепотка сахара, 1 желток, соль по вкусу.

МОРКОВНЫЕ (ИЛИ СВЕКОЛЬНЫЕ) КОТЛЕТЫ. На 0,5 кг моркови или свеклы потребуется 0,5 стакана молока, 3 столовые ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 чайная ложка сахарного песка, 2 столовые ложки моло-

тых сухарей, растительное масло или маргарин для жарки.

Морковь нашинкуйте тонкой соломкой и припустите в молоке, добавив немного маргарина. Когда морковь будет почти готова, всыпьте, непрерывно помешивая, тонкой струйкой манную крупу, положите сахар и варите, помешивая на слабом огне до готовности. В остывшую массу добавьте яйцо, тщательно перемешайте, разделите на шарики и уложите на хорошо посыпанную молотыми сухарями разделочную доску. Не снимая с доски, при помощи ножа сформуйте из шариков котлеты.

ОВОЩНАЯ СМЕСЬ В СМЕТАННОМ СОУСЕ. Понадобятся овощи в пропорциях: небольшой кочан капусты, 5-6 средних картофелин, 1 репа, 1 кочан цветной капусты, 2 моркови, 0,5 стакана свежего зеленого горошка, 2 луковицы, 1 маленький кабачок, горсть стручков зеленых бобов или фасоли. Все нарезать небольшими кусочками, перемешать, положить в гусятницу, посолить, залить стаканом сметаны, плотно закрыть крышкой и поставить тушиться в средне нагретую духовку, пока овощи не станут мягкими.

МОЛОДАЯ МОРКОВЬ СО СЛИВКАМИ. На 0,5 кг моркови: 100 г сливок, 50 г сливочного масла, щепотка сахара. Очищенную морковь нарежьте тонкими кружками, залейте небольшим количеством воды так, чтобы она лишь прикрыла морковь, добавьте сахар, масло, чуть посолите и тушите до полного выпаривания воды, после чего влейте сливки и еще 5-7 минут потушите под крышкой. Подавайте морковь горячей.

ПЛОВ С ОВОЩАМИ. Потребуется 250 г риса, 250 г баклажанов, 100-150 г сладкого перца, 200 г свежих грибов. 200 г помидоров, небольшая морковь, 30 г сливочного масла или маргарина, полтора стакана бульона или воды.

На подсолнечном масле обжарьте очищенные, нарезанные маленькими кубиками баклажаны, помидоры, нарезанные дольками. Красный сладкий перец очистите от семян и нарежьте крупной лапшой. Прогрейте его в сливочном масле. Репчатый лук пожарьте вместе с нарезанными тонкими пластинками свежих грибов, затем спассеруйте морковь, нашинкованную соломкой.

Рис тщательно промойте, сварите в подсоленной воде до полуготовности и откиньте на дуршлаг или сито, чтобы вода стекла. Овощи сложите в гусятницу. Сковороду, на которой они жарились, залейте небольшим количеством горячей воды, дайте ей вскипеть, подсолите и вылейте в гусятницу. Туда же положите рис, влейте бульон и тушите на слабом огне. Подавая, посыпьте плов укропом.

ОЛАДЬИ ИЗ ТЫКВЫ. На кг тыквы: стакан блинной (или пшеничной) муки, полстакана молока, 2-3 яйца, столовая ложка сахара, соль по вкусу, жир для жарения.

Очищенную тыкву натрите на мелкой терке и в эту массу всыпьте муку, вбейте яйца, добавьте соль, сахар и хорошо перемешайте. Влейте, помешивая, нагретое до 40-50 градусов молоко — масса должна получиться однородной, без комков.

Нагрейте на чугунной сковороде жиры (растительное масло) и деревянной ложкой разложите тесто оладьями. Подавайте со сметаной или с маслом.

ДЕРУНЫ ПО-ГУЦУЛЬСКИ. Сырой картофель натрите на мелкой терке, добавьте муку, яйца, сыр, соль, перец, свежую зелень. Все перемешайте и поджарьт как обычные оладьи.

На 4 порции: 12-15 средних картофелин, 2 чайные ложки муки, яйцо, около 100 г тертого сыра, перец, соль, зелень.

РАТАТУЛЛИ. Положите в кастрюлю нарезанные кубиками баклажаны, тонкие кружочки лука и рубленый чеснок. Готовьте 5 минут, изредка помешивая. Затем на баклажаны уложите слоями перец, нарезанный полосками, шириной в см и тонкие кружочки мелких кабачков. Отдельно потушите помидоры, смешайте их с приправой и положите сверху овощи. Закройте кастрюлю крышкой и готовьте рататулли минут 8-10 при полной мощности. Вынув кастрюлю из печи (или духовки), дайте овощам постоять еще 5 минут, но крышку не снимайте.

ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОВОЩАМИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ. Надрезать верхнюю часть стручка, в виде крышечки, удалить стержень с семенами, не нарушая целости стручка. Затем положить стручки в кипящую воду на 2 минуты, откинуть на дуршлаг и наполнить начинкой из овощей. Фаршированный перец выложить в один ряд на противень, залить томатным соусом, заправленным чесноком, и припустить в духовке. Подавать блюдо, полив соусом и посыпав зеленью петрушки или укропа. Для приготовления фар-

ша обработанные коренья и лук нарезать мелкими кубиками, поджарить на сливочном масле, соединить с мелко нарезанной капустой и тушить до готовности. Посолить и заправить томатным соусом.

На 6 перцев — 2 моркови, $^1/_4$ небольшого кочана капусты, по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 головка репчатого лука, 75 г сливочного масла или маргарина, 1,5 стакана томатного соуса, $^1/_2$ головки чеснока.

ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЖАРЕНАЯ В ТЕСТЕ. Вареную цветную капусту разобрать на соцветия, слегка обсушить их в салфетке. Подготовленные соцветия обмакнуть в жидкое пресное тесто и опустить в сильно разогретый жир. Жарить до образования румяной корочки.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЖИДКОГО ТЕСТА: яичные желтки растереть (можно с добавлением 1 ст. ложки растительного масла), влить молоко, предварительно посолив его. Все хорошо перемешать. Всыпать муку, вновь размешать, а затем ввести крепко взбитые белки и окончательно перемешать.

На 2 кочана капусты — 0,5 стакана пшеничной муки, $^1/_2$ стакана молока, 4 яйца, 2 ст. ложки топленого масла, 1 ст. ложка сливочного масла, $^1/_2$ стакана томатного соуса.

КАРТОФЕЛЬНЫЕ КОТЛЕТЫ. Очищенный картофель сварить, воду слить, а картофель оставить на 7-10 минут. Не давая картофелю остыть, размять его деревянным пестиком. В полученное пюре добавить 1 ст. ложку масла, желтки яиц, тщательно вымешать, разделать котлеты, обвалять в муке или сухарях, обжарить с

обеих сторон в масле. Отдельно к котлетам подавать соус сметанный с томатом и луком.

На 1 кг картофеля — 2 яйца, 1/2 стакана пшеничной муки, 4 ст. ложки сливочного масла.

ПОМИДОРЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ БАКЛАЖАНАМИ. Баклажаны обмыть, срезать концы, ошпарить, нарезать и поджарить на растительном масле, затем мелко изрубить. Добавить в этот фарш поджаренный рубленый репчатый лук, растертый чеснок, перец, соль. Подготовленные для фарширования помидоры наполнить массой из баклажанов, посыпать молотыми сухарями, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовке.

На 8 помидоров —4 баклажана, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана подсолнечного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 4 дольки чеснока, перец и соль по вкусу.

ЗРАЗЫ МОРКОВНЫЕ С ЯБЛОКАМИ. Нашинкованную соломкой морковь тушить в молоке с половиной взятого по рецепту масла до готовности, добавить манную крупу, сахар, соль, слегка остудить, ввести яйца и вымешать. Подготовленную массу разделать на лепешки. На середину каждой положить нашинкованные яблоки, посыпанные сахаром, края соединить и, придав ей овальную форму, обвалять в сухарях. Обжарить с обеих сторон и подавать со сметаной.

На 3 моркови — 1 ст. ложка манной крупы, 1 ст. ложка сахарного песка, 1/2 ст. молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки сухарей, 1 яйцо, 1 яблоко, 1/2 стакана сметаны, соль по вкусу.

ЖАРКОЕ ИЗ ОВОЩЕЙ С ГРИБАМИ. Мелко нарезанный лук и морковь слегка обжаривают, затем кладут крупно нарезанную морковь и продолжают жарить. Добавляют картофель, нарезанный небольшими кубиками, отварные свежие грибы и все солят. Для особого вкуса можно положить лавровый лист и перец горошком. После этого овощи перекладывают в посуду для тушения, заливают грибным отваром и ставят в духовой шкаф до готовности картофеля. В конце тушения можно добавить сметану.

На 2 картофелины — полторы морковки, пол-луковицы, 20 г грибов, 2 ст. ложки сметаны.

ЗАПЕКАНКА ПО-МОНАСТЫРСКИ. Нарезанные кубиками 2 моркови, стебель сельдерея перемешать с мелко нарезанной головкой лука, потушить до мягкости в разогретом подсолнечном масле, добавить $^1/_4$ кг очищенного мелкого лука-севка, 200 г грибов, влить стакан горячей воды, посолить, положить несколько горошин черного перца и варить на медленном огне. Когда кушанье закипит, добавить 2 ст. ложки риса и $^3/_4$ нарезанные картофелины, поварить 15-20 минут, положить 2 столовые ложки томата или 2 помидора, поварить еще 15 минут и поставить в умеренно горячую духовку. Готовую запеканку посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ШПИНАТА. Очищенный и промытый шпинат (500 г) слегка посолить, потушить, пока не испарится вода, затем мелко порубить и выложить на смазанный маслом противень. Приготовить соус: на разогретом масле поджарить до розоватого оттенка столовую ложку муки, развести ее стаканом молока, по-

варить полученную кашицу несколько минут, снять с плиты и сразу же заправить 4 ст. ложками сметаны, молотым черным перцем, солью. Залить шпинат приготовленным соусом и запечь в умеренно горячей духовке.

ОМЛЕТ С ПЕТРУШКОЙ. Яичную массу, приготовленную из 8 яиц (по 2 яйца на порцию), перемешать с двумя мелко нарезанными пучками зелени петрушки, посолить и разделить на 4 части. Жарить омлеты отдельными порциями на горячей сковороде. Когда омлет поджарится, свернуть его рулетом и переложить на тарелку.

ЗАПЕКАНКА ИЗ ЗЕЛЕНОГО ЛУКА ПО-ИТАЛЬЯНСКИ. Нарезать 1/2 кг зеленого лука кусочками длиной около 2 см, спассеровать на жире, добавить и слегка обжарить 3/4 стакана риса, посолить и перемешать с очищенными от кожицы и мелко нарезанными свежими помидорами, мелко нарезанной зеленью петрушки и молотым красным перцем по вкусу. Разложить приготовленную смесь на противне, залить горячей водой и запекать в умеренно горячей духовке до готовности риса. После этого залить запеканку взбитой смесью из неполного стакана молока и 3 яиц, посыпать тертым сыром и запечь до образования золотистой корочки.

ГОЛУБЦЫ. У капусты аккуратно вырежьте кочерыжку и снимите большие листья, пригодные для голубцов. Утолщения нижней части осторожно срежьте, обдайте листья кипятком. Слегка отбейте листья, чтобы в них удобно было заворачивать фарш. Голубцы делают с самым разным фаршем, но принцип приготовления остается тот же: столовую ложку фарша выкла-

дываете на капустный лист и заворачиваете голубец конвертиком. Обжарьте подготовленные голубцы на сковороде, сложите в гусятницу, залейте сметанным соусом так, чтобы он едва прикрывал голубцы. Соус готовится на мясном или грибном отваре (в зависимости от фарша), в крайнем случае на воде. Тушите голубцы 30-40 минут, в конце добавьте томатного сока.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ФАРША. Грибной: 150 г риса, 200 г свежих грибов, луковица. Рис отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на сито, промойте холодной водой. Грибы, нарезанные тонкими пластинками, обжарьте, смешайте с рисом и мелко нашинкованным репчатым луком.

Мясной. 300 г мяса, 100 г риса, луковица. Рис и лук подготовьте так же, как для грибного фарша. Сырое мясо пропустите через мясорубку, смешайте с рисом и луком, посолите, поперчите и хорошо вымешайте.

ПАТИССОНЫ ЖАРЕНЫЕ. Патиссоны очистить от кожицы, нарезать ломтиками толщиной 1-2 см, посолить, обвалять в муке, обжарить о обеих сторон, залить сметанным соусом с томатом, посыпать молотыми сухарями и поставить в духовку на 10-15 минут для запекания.

СВЕКЛА ТЕРТАЯ С ЯБЛОКАМИ. Молодую свеклу очистить, натереть на крупной терке, сложить в кастрюлю, залить небольшим количеством кипящей воды и поставить варить при слабом кипении до полуготовности. Затем добавить очищенные и натертые яблоки, сметану и продолжать варку еще 25-30 минут до готовности. Добавить соль, сахарный песок, уксус или

лимонную кислоту, муку, растертую с маслом, все перемешать и довести до кипения. Перед подачей на стол посыпать зеленью петрушки или укропа.

На 10-12 штук свеклы — 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 1 ст. ложка масла, 3 яблока, остальное — по вкусу.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯБЛОКАМИ. Белокочанную капусту нашинковать тонкой соломкой, положить в посуду, добавить сливочное масло и немного воды. Посуду закрыть крышкой и тушить капусту, периодически помешивая ее. В конце тушения добавить очищенные от кожицы и семян шинкованные яблоки, сливочное масло. Муку взбить со сметаной и яйцами, посолить, вылить массу в капусту и тщательно перемешать. Подготовленную капусту положить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, смазать яичным желтком, сбрызнуть маслом. Запекать в духовке до тех пор, пока капуста не подрумянится.

На 1 кочан капусты — 4-6 яблок средней величины, 1/2 стакана сметаны, 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 желток, 1 ст. ложка сухарей, 4 ст. ложки масла.

ПОМИДОРЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ. Помидоры промыть, срезать у них верхнюю часть с плодоножкой и удалить сердцевину. После этого уложить их на смазанную маслом сковороду, посолить, поперчить и в каждый помидор отлить по дному яйцу так, чтобы желток в яйце был целым. Помидоры посолить, обрызнуть маслом и поставить в не очень жаркий духовой шкаф для запекания. Запекать до тех пор, пока яичный белок не свернется. Перед подачей на стол помидоры посыпать рубленым укропом.

ГУЛЯШ ИЗ СЛАДКОГО ПЕРЦА. Нарезанный лук слегка поджарить на сливочном масле, добавить кусочки сладкого перца, посолить, посыпать красным перцем, залить мясным отваром и тушить примерно 15 минут. Когда перец немного размягчится, посыпать мукой, залить сливками и томатом-пастой, и довести до готовности.

На 500 г сладкого перца — 2 головки лука, 60-80 г сливочного масла, 1 чайная ложка муки, 1 стакан сливок, 1 ч. ложка томата-пасты.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ГРИБАМИ И РИСОМ. Кабачки очистить от кожуры, разрезать поперек на дольки толщиной 5-6 см. Из каждого куска вынуть чайной ложкой сердцевину настолько, чтобы получилась чашечка с дном толщиной около 1 см. Подготовленные чашечки положить вверх донышком в сотейник с разогретым маслом, накрыть крышкой и слегка поджарить в течение 8-10 минут. Затем чашечки перевернуть, слегка посолить и заполнить фаршем. Сверху фарш посыпать сухарями, сбрызнуть маслом или полить немного сметаной и поставить в духовку для запекания. Когда кабачки зарумянятся, залить сметанным соусом с томатом, накрыть крышкой и поставить снова в духовку на 10 минут. Перед подачей на стол полить соусом и посыпать рубленой зеленью петрушки или укропа. Кабачки можно фаршировать также мясом и овощами.

На 1 кг кабачков — ½ стакана риса, 400 г свежих грибов, 1,5 головки лука, 4 ст. ложки масла, 1 стакан сметаны, ½ ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка муки, 2 яйца.

ЛЕНИВЫЕ ГОЛУБЦЫ. Кочан капусты обдайте несколько раз водой и мелко нашинкуйте. На дно кастрюли положите масло или маргарин и половину капусты. Нарезанное небольшими кусками мясо, тертую морковь, томат обжарьте. В кастрюлю с капустой кладите вначале мясо. На мясо — морковь, на нее — сырой рис, оставшуюся капусту. Добавьте лавровый лист, перец, немного бульона, не забудьте посолить. Тушите на медленном огне. Ни в коем случае не мешайте, иначе все испортите.

Расход продуктов: на кочан свежей капусты — 500 г мяса, 1 морковка, 2 луковицы, 2-3 ст. ложки масла или маргарина, стакан бульона или кипятка, полстакана риса, столовая ложка томата, лавровый лист, соль, перец — по вкусу.

КАПУСТА В МАРИНАДЕ. Нарежьте капусту, положите в кастрюлю, залейте холодной водой, посолите и варите, пока не станет мягкой. Воду, где варилась капуста, не выливайте, она вам пригодится. Пожарьте в кипящем масле нарезанный лук — он должен стать золотистым.

Сложите капусту, лук, нарезанные соломкой морковь и сельдерей в кастрюлю и тушите, закрыв крышкой. В готовые овощи положите помидоры, разрезанные на крупные дольки. А теперь пригодится и отвар от капусты: добавьте в него уксус или щепотку лимонной кислоты, перец, сахар и посолите — получится маринад. Залейте им капусту, поставьте в духовку и держите там 15 минут.

Расход продуктов: на кочан капусты 2-3 ст. ложки растительного масла, ложка сахарного песка, уксус,

соль, перец по вкусу, 2 луковицы и 400-500 г разных овощей — моркови, сельдерея, помидоров, зеленого лука.

ФАРШИРОВАННЫЙ КОЧАН. Возьмите кочан. Очистите от верхних листьев. Вырежьте кочерыжку и крепкие капустные перегородки, Налейте в кастрюлю воды, подсолите ее, вскипятите, положите кочан и варите 5 минут. Кастрюлю обязательно закройте крышкой. Слейте воду, выложите кочан на тарелку, дайте ему остыть. На доску положите марлю, на нее — снятый с кочана верхний лист. Остальные листья разбирайте и кладите на первый лист по кругу, располагая так, как были в кочане. Приготовьте фарш. Мясо и нарезанный лук посолите, пропустите через мясорубку, смешайте с отваренным жестковатым рисом. Готовый фарш выложите на середину разобранных листьев и, взявшись за края марли, поднимайте листья с фаршем так, чтобы опять получился кочан. Кочан положите на сковородку, смазанную маслом, вниз той стороной, где расположена была кочерыжка. Теперь осторожно выньте марлю. Сверху кочан смажьте маслом или сметаной и поставьте в духовку. Чтобы кочан не «сгорел», накройте его сырым листом капусты. Держите его в горячей духовке не больше 40 минут.

ПУДИНГ ИЗ КАБАЧКОВ И ЯБЛОК. 1 кабачок, 1 яблоко, столовая ложка молока, столовая ложка масла или маргарина, 1 яичный белок, 2 чайные ложки сахара, 2 чайные ложки манной крупы, 1 столовая ложка сметаны.

Кабачок очистить, нашинковать и тушить с молоком и маслом до полуготовности. Затем добавить на-

шинкованное яблоко и сахар и тушить еще 5 минут, после чего всыпать манную крупу, подержать кастрюлю под крышкой на краю плиты 5-10 минут и слегка охладить. После чего добавить желток и взбитый белок, вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь. Подавать со сметаной.

ПЛОВ С ТЫКВОЙ И ФРУКТАМИ. 1,5 стакана риса, 500 г тыквы, 2 яблока, 0,5 стакана изюма, 0,5 стакана масла или маргарина.

Свежие яблоки очистить от кожицы, удалить семена, разрезать на мелкие кубики и смешать с промытым изюмом. В кастрюле растопить часть масла, покрыть дно ломтиками тыквы, очищенной от зерен и кожицы, на тыкву насыпать третью часть промытого риса, положить слой фруктовой смеси, засыпать рисом, снова положить фрукты и засыпать остальным рисом. Все это полить оставшимся маслом или растопленным маргарином и залить подсоленной водой так, чтобы был прикрыт верхний слой риса. Кастрюлю прикрыть крышкой и варить плов на слабом огне в течение часа.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Отварной картофель будет вкуснее, если при варке положить несколько долек чеснока.

При варке кожица не будет лопаться, если в воду прибавить несколько капель уксуса.

При жарении кусочки сырого картофеля не будут склеиваться и прилипать к посуде, если перед тепловой обработкой их ополоснуть холодной водой, а затем слегка обсушить.

Нельзя промывать капусту горячей водой, от этого ее пищевая ценность понижается.

В цветную капусту нередко заползают мелкие насекомые. Если подержать ее перед варкой 5-10 минут в крепко подсоленной воде, насекомые всплывут и их легко можно будет слить вместе с водой.

Чистить картофель следует ножом из нержавеющей стали. От соприкосновения с железом витамин С разрушается.

Если картофель необходимо сварить побыстрее, положите в воду столовую ложку маргарина.

Что сколько весит

Приводим вес некоторых, наиболее часто употребляемых фруктов и овощей — предполагается, что они имеют средний размер:

картофель —	75-100 г
капуста белокочанная —	1000-12000 г
капуста цветная —	800 г
сельдерей —	40-60 г
свекла —	100-150 г
морковь —	75-100 г
петрушка (корень) —	45-50 г
баклажан —	150-200 г
помидор —	80-100 г
огурец —	50-100 г
яблоко —	100-150 г


ЗАГОТОВКИ
ВПРОК
4

Заготовки впрок

Если сахара нет...

ВАРЕНЬЕ БЕЗ САХАРА. Такое варенье необходимо варить в духовке в несколько приемов: сначала уварить ягоду в 2-3 раза на плите в кастрюле, поставив рассекатель. Затем уваривать в духовке до необходимой консистенции — так, чтобы масса уменьшилась в объеме в 6-10 раз в зависимости от сахаристости ягоды: к примеру, земляника — в 6 раз, смородина — в 7, малина — в 8, крыжовник — в 9.

Очень важно, чтобы хранилось варенье, сваренное без сахара, в тщательно вымытых и высушенных банках, лучше всего — в холодильнике. Как видите, хлопот много, но вкус варенья изумительный!

СОКИ БЕЗ САХАРА. В данном случае консервация обеспечивается путем стерилизации. Подготовим стерильно чистую посуду, самым тщательным образом вымыть и обсушить только здоровые и крепкие ягоды. Из ягод, которые хорошо выделяют сок, как обычно, разливают и стерилизуют: литровые банки — 5-10 минут на кипящей водяной бане, трехлитровые — 15 минут и сразу же закручивают крышками. Хранить такой сок лучше в холодильнике. Сок, приготовленный в скороварке, в стерилизации не нуждается, его сразу заливают в подготовленную посуду и закрывают.

Очень вкусны и полезны целые ягоды в собственном соку, особенно вишня и черешня. Заготавливают их так. Ягоды разделяют пополам, одну часть укладывают в банки, из второй готовят горячее протертое

пюре и заливают им ягоды, затем стерилизуют обычным способом.

Для заготовок из сливы, яблок, черноплодной рябины, которые не столь сочны, можно использовать в качестве заливки сок из смородины или малины.

Еще один способ сохранения ягод без сахара — МАРИНОВАНИЕ.

В состав маринада обязательно входит уксусная кислота, чтобы заготовка не испортилась. Можно использовать обычный 6-процентный уксус, который продают в магазинах: возьмите стакан такого уксуса на 4 стакана воды. Для вкуса придется добавить немного сахара и соли. После приготовления маринады стерилизуют и быстро охлаждают, тогда плоды и ягоды не разварятся. Необыкновенно вкусны маринованные вишни, сливы, виноград, крыжовник.

Широко известен и такой вариант заготовки плодов и ягод, как СУШКА. Сушить их лучше всего на солнце в широких ситах, тогда испарение будет идти со всех сторон. Предварительно плоды и ягоды тщательно сортируют и промывают, некоторые, например, вишню, можно окунуть на несколько минут в слабый раствор питьевой соды, чтобы ускорить сушку. Из сушеных яблок, груш, абрикосов, вишен и слив готовят зимой компоты, а из сушеной малины, смородины, клубники — ароматные чаи.

КОМПОТ ИЗ ОБЛЕПИХИ. Ягоды помыть, обрезать черешки, уложить в подготовленные банки до «плечиков», залить горячим сиропом (на литр воды — 400 г сахара), накрыть крышками и стерилизовать на водяной бане, не доводя до кипения, литровые банки — 15 минут, поллитровые — 10.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ОБЛЕПИХИ. Крупные, плотные ягоды моем, обсушиваем, заливаем кипящим сиропом (на 1 кг ягод — 1,5 кг сахара, стакан воды), даем выстояться 3-4 часа. Затем сироп сливаем, доводим до кипения, слегка охлаждаем и снова заливаем ягоды. Теперь ставим на плиту, доводим до кипения, варим минут 10-15 и тут же разливаем в заранее приготовленные банки, закрываем крышками как можно быстрее охлаждаем, чтобы варенье не потеряло цвет, а ягоды форму.

СЫРОЙ ДЖЕМ ИЗ ОБЛЕПИХИ. Облепиху, как смородину, толкут деревянной толкушкой и перемешивают с двойным количеством сахара. А для более кислого пюре ягоды прежде ошпаривают кипятком, протирают через сито, смешивают с сахаром (на 1 кг ягод — 500 г), раскладывают в банки и стерилизуют, как компот.

Сушим

ГРИБЫ. Грибы перебрать, тщательно очистить, но не мыть! На поддон или противень положите чистую бумагу и на нее очищенные грибы. Сушите их на воздухе, можно и на солнце, периодически переворачивая.

Есть и ДРУГОЙ СПОСОБ: грибы нанизывают на нитку и развешивают. Подсушивать на воздухе их нужно до полусухого состояния, до подвяливания. А досушивать желательно в духовке или на сушилках при температуре 50-70 градусов, не выше. Если вы сушите грибы в духовке, что наиболее доступно, обязательно чуть-чуть приоткройте духовку, чтобы испарялась влага. Грибы готовы, если при легком подбрасывании вверх они гремят.

Чтобы сохранить аромат и предупредить поглощение влаги из воздуха, сразу же насыпьте грибы в стеклянную или железную банку и закройте крышкой.

Аналогично можно сушить яблоки, черную смородину, плоды шиповника.

ЗЕЛЕНЬ. Петрушку, укроп, кинзу, сельдерей и другую пряную зелень надо помыть очень тщательно проточной водой, стряхнуть или просушить чистым полотенцем. Повесить на нитку или разложить на ткани, бумаге. Зелень ни в коем случае нельзя сушить на солнце, а лишь в проветриваемом помещении. На солнце разрушаются и каротин, и минеральные вещества, зелень при этом желтеет.

Таким же способом можно сушить корни петрушки, сельдерея, моркови. Морковь натрите на крупной терке, а корни сельдерея и петрушки нарежьте брусочками. Храните высушенную зелень, морковь и корни сельдерея, петрушки в стеклянной или железной банке, плотно закрытой крышкой.

Солим

СУПОВАЯ ЗАПРАВКА. Корень сельдерея, петрушки, морковь, лук-порей, помидоры, сладкий перец, любую зелень хорошенько промойте, тщательно обсушите полотенцем, мелко нарежьте. Все перемешайте и пересыпьте солью. На 1 кг заправки требуется 200-250 г соли. Деревянной ложкой уложите суповую заправку в вымытую сухую банку, утрамбуйте. Чистую полотняную тряпочку смочите в концентрированном солевом растворе, накройте ею заправку, а сверху плотно закройте крышкой. Храните в холодильнике.

ОРИГИНАЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ! ПОМИДОРЫ... в ЯБЛОЧНОМ СОКУ. В хорошо промытые банки уложите помидоры, проколов их предварительно в местах крепления плодоножек деревянной шпилькой. И никаких специй! Пряностью будет сам яблочный сок. Дважды залейте банки с помидорами кипятком, выдерживая каждый раз 5-10 минут. А на третий — влейте яблочный сок с солью, доведенный до кипения.

На 1 л сока 1 ст. ложка соли с верхом. На трехлитровую банку потребуется чуть больше литра раствора. Возможно, придется сок добавлять, для этого воспользуйтесь кипящим соком, но несоленым. Сразу же прокипяченные крышки закатайте, переверните банки вверх дном и оставьте остывать.

СОЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ С ГОРЧИЦЕЙ. Для засолки берут неперезревшие, средней величины помидоры. Их тщательно моют, плотно укладывают в эмалированную посуду, перестилая пряности укропом, чесноком, хре-

ном, перцем, черносмородиновым листом, листьями вишни, эстрагоном.

Дно посуды предварительно устилают пряностями и посыпают порошком сухой горчицы ровным слоем. Сверху помидоры закрывают листьями пряностей и полотняной салфеткой. Заливают рассолом, сверху кладут деревянный круг и на него груз.

Через 6-7 дней после засолки помидоры следует поместить в холодное место. Через 30-40 дней помидоры просолятся и будут пригодны для использования.

ПРИГЛАШАЕМ НА ДЕГУСТАЦИЮ. ТАК ДЕЛАЮТ ЗАГОТОВКИ НА ДОНБАССЕ

СОЛЕНЫЕ БАКЛАЖАНЫ. Рассол для них готовят по-своему: в воде растворяют столько соли, чтобы специально для этой цели подготовленное, чисто вымытое яйцо не тонуло, плавало поверху. В таком крепком, насыщенном растворе варят сразу большое количество баклажанов. Опускают их, предварительно срезав хвостики, в кипящий рассол, прикрывают крышкой, а сверху кладут еще небольшой груз — иначе горячие баклажаны с кипящей водой ее столкнут. Варят, пока плоды не станут мягкими, не будут легко прокалываться вилкой. Тогда их вынимают шумовкой и раскладывают по одному на чистый стол или доску, а ставший черным рассол выливают — больше он не нужен. Каждый баклажанчик аккуратно разрезают вдоль от широкого конца к узкому, но не до конца, а так, чтобы половинки можно было раскрыть, как раковину. Дальше им не меньше пяти часов лежать под прессом

(можно оставить и на ночь). Чтобы сок легко стекал, поверхность, где баклажаны лежат, делают чуть наклонной. Вместе с соком уйдет вся горечь.

На следующем этапе баклажаны раскрывают, обильно посыпают внутри черным молотым перцем, толченым чесноком и снова закрывают. Готовые плотно укладывают в эмалированную посуду.

Готовят новый рассол: соль, черный перец горошком и лавровый лист в него кладут по вкусу. Дают рассолу вместе со специями вскипеть и остужают. Осталось немного: залить баклажаны рассолом, сверху прикрыть чистой полотняной салфеткой, деревянным кружком и положить груз, как при засолке грибов.

СОЛЕНЫЕ ПАТИССОНЫ. Меркой служит стограммовый граненый стаканчик.

На 3 литра воды потребуется 2 таких стаканчика крупной соли, 2,5 стаканчика сахара, 2 стаканчика 9-процентного уксуса. Нарезанные патиссоны сложить в подготовленные банки, сверху уложить 2-3 сладких перца. Добавить специи: 5 горошин душистого, 10 горошин черного, 2-3 лавровых листа, несколько веточек молодого укропа. Рассол вскипятить, остудить, чтобы был теплым. Залить в банку (с верхом) и стерилизовать 20-25 минут. Помните, что вода для стерилизации должна быть той же температуры, что и рассол в банке, иначе от неравномерного нагрева банка может лопнуть.

ПРИПРАВА К БОРЩУ. Для нее берут поровну помидоров и красного сладкого перца, пропускают их через мясорубку, солят по вкусу. Затем массу готовят до кипения, варят 1-2 минуты, не больше и снимают с ог-

ня. Тут же раскладывают в подготовленные небольшие банки, закрывают обычными полиэтиленовыми крышками. Стерилизации не требуется. Приправа прекрасно стоит в холодном месте всю зиму. В борщ добавляют как обычный томат, но вкус у нее острее, ароматнее.

КАК МАРИНОВАТЬ ОГУРЦЫ, ЧТОБЫ ОНИ БЫЛИ УПРУГИМИ И ХРУСТЯЩИМИ?

Для маринования отберите средние огурчики, без дефектов. И очень свежие. Замочите их на 6 часов в холодной воде. В банку, хорошо вымытую теплой водой с содой, укладывают специи, из расчета на 1 литр объема: 3-4 гвоздики, лавровый лист, десятую часть маленького стручка красного горького перца. 7-8 горошин черного, $^{1}/_{3}$ чайной ложки корицы, крупный зубчик чеснока, одну-две веточки петрушки, хрена — в два раза больше, чем петрушки (листья и корни) и в три раза больше — укропа. Чеснок и зелень промыть и нарезать.

Вкус этого «букета» нарушится, если не соблюсти эти рекомендации, особенно это относится к красному горькому перцу и чесноку.

В банку со специями вертикально уложите огурцы, предварительно обмыв водой и обрезав кончики: верхний ряд не выше горлышка банки.

Соле-сахарный маринад из расчета 1,5 л на трехлитровую банку, готовится заранее. Лучше сразу готовить его на две или четыре трехлитровые банки, то есть 3 или 6 литров. На 1 литр воды вам понадобится 50 г соли и 50 г сахара. Соль лучше всего крупного

помола, вода для маринада — колодезная или родниковая (водопроводную нужно выстоять, чтобы по возможности избавиться от хлора).

Подогретую над паром банку с огурцами залейте до самого верха кипящим маринадом и накройте заранее «прожаренной» в кипятке крышкой. После двухминутной выдержки поставьте банку на решетчатую подставку в ведро с горячей водой (80-90 градусов) и доведите ее до кипения. Трехлитровая банка должна находиться в воде 20 минут, двухлитровая — 15. После того как извлечете банку из воды, немного приоткройте крышку, чтобы влить заранее отмеренную дозу уксусной эссенции — 1-1,5 ч. ложки и сразу же «закатайте».

Поверните банку вверх дном и поставьте на противень или в таз. Накройте тряпкой, смоченной теплой водой, и поливайте ее через каждые 2-3 минуты сначала прохладной, а затем холодной водой. Такой способ охлаждения не даст огурчикам размякнуть, сделаться «ватными». После 30-минутного охлаждения верните банку в нормальное положение. Крышку желательно покрыть антикоррозийной смазкой.

Теперь можете поставить баночку в укромное место до зимы.

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Чеснок опустите на несколько секунд в расплавленный парафин, дайте обсохнуть, затем сложите в капроновый чулок и подвесьте в сухом месте.

Патиссоны используют только недозрелыми. Консервированные патиссоны подают как закуску или как острый гарнир к мясным и рыбным блюдам.

Чтобы овощи, засоленные в открытой посуде, не плесневели, поверх них кладут нарезанный стружками хрен.

Петрушку и сельдерей (коренья) можно сохранить в течение 4 месяцев, уложив в ящик, пересыпав сухим песком и поставив в темное прохладное место.

Соленая зелень петрушки употребляется в качестве пряностей. Зелень необходимо брать до ее цветения.

Подписано в печать 13 VI-91 г.

Зак. 6071 Тир. 30000

Типография управления печати и массовой информации (Упринформпечать) полиграфии и книжной торговли, г. Березовский, ул. Кр. Героев, 10

